VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

А. Шенкевич,
В. Шеламов



КАК УЦЕЛЕТЬ НА УЛИЦЕ?

Алексей Иванович Шенкевич
Валерий Викторович Шеламов

Как уцелеть на улице?

Ростов-на-Дону
Издательство Ростовского университета
1991

ББК Х628.32
Ш 47

Редактор *Л. Н. Черкасова*

Ш $\frac{1203021100-003}{М175(03)-91}$ без объявления

ISBN 5—7507—0598—6

© Издательство Ростовского университета, 1991

МИЛЛИОН ПРЕСТУПНИКОВ НА СВОБОДЕ

По данным МВД, сегодня из двух преступлений раскрывается одно...

Как сообщили на брифинге в МВД, к 1 декабря в стране было совершено 2475762 преступления, что на 12,2% больше, чем в прошлом году, который называли самым «криминальным». Тяжких преступлений —374980, рост — на 15%.

О МОЛОДЕЖИ

15% преступников — подростки. Они все чаще участвуют в самых тяжких преступлениях — убийствах, изнасилованиях, грабежах и разбоях. Почти 50 тысяч несовершеннолетних содержится сейчас в приемниках-распределителях. Через спецучреждения, колонии прошло за год не менее миллиона подростков. При этом не работал и не учился каждый пятый малолетний преступник на Украине, в Белоруссии, Казахстане, каждый четвертый— в Узбекистане, Молдове, Эстонии.

ОБ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕСТУПЛЕНИЯХ

Каждое девятое преступление — преступление в сфере экономики. Этому, очевидно, есть и объективные причины: развитие новых форм собственности при отсутствии твердой правовой основы, которая бы регулировала их взаимоотношения, царящая неразбериха, в результате чего некоторые преступники чувствуют себя безнаказанными.

О РАСКРЫВАЕМОСТИ

К 1 декабря милиция задержала более миллиона преступников. Удалось предотвратить 44 тысячи преступлений. Однако раскрываемость по стране в целом составила всего лишь 55,4%. На сегодняшний день не раскрыто 997 тысяч преступлений. Из них 3 тысячи — умышленные убийства, 13 тысяч — тяжкие телесные повреждения, 2,5 тысячи изнасилований, 50 тысяч грабежей, 500 тысяч краж...

О БУДУЩЕМ

Криминологи Академии МВД СССР прогнозируют, что в ближайшие два года преступность будет расти. Правда, темпы роста снизятся, а к 1995 г., возможно, рост преступности стабилизируется. Если, конечно, политикам и экономистам удастся сгладить социальные противоречия.

«Комсомольская правда» 22 декабря 1990 г.

* * *

Из интервью прокурора области В. Н. Паничева.

«...Сравните цифры — за первые шесть месяцев минувшего года в области было зарегистрировано 166 умышленных убийств. За этот же отрезок времени нынешнего — 206. Изнасилований —240 и 259. Преступлений, связанных с наркотиками,—215 и 360, по линии уголовного розыска —19016 и 20935».

* * *

Итак, на улицах неспокойно, тревожно и небезопасно, но жить-то надо. Укрыться за засовами металлических дверей — не выход. Мы предлагаем 63 приема самообороны, применение которых поможет Вам в экстремальных ситуациях.

Знание традиций, владение совершенной техникой отнюдь не гарантирует даже хорошему специалисту спортивных единоборств безопасность в экстремальной ситуации на улице, поскольку перед Вами в этот момент находится не соперник, пытающийся доказать свое техническое превосходство, а противник, задача которого любыми способами нанести Вам травму.

Следовательно, техника настоящей схватки должна быть намного проще и надежней, нежели техника спортивного поединка. На улице Вы должны быть абсолютно уверены, что Ваши защитные действия будут на сто процентов эффективны.

Однако перед тем, как приступить к изучению предлагаемых ниже приемов, постарайтесь усвоить следующее правило.

Мысль о том, как надежнее нейтрализовать противника — вторична. Сначала необходимо максимально

обеспечить собственную безопасность, наметить варианты отступления и любыми путями прекратить развитие неблагоприятной для Вас ситуации.

Если же Ваши старания не увенчались успехом и Вы чувствуете, что положение безвыходное, что Вами использованы все средства для предотвращения конфликтов, то дальше действуйте решительно.

Вы должны обмануть преступника и перехватить инициативу, тем самым не допустить насилия над собой или Вашими близкими. Помните, многое зависит от Вашего спокойствия и решительности.

Например, подвергнувшись нападению, необходимо сделать вид, будто Вы полностью подчиняетесь преступнику и атаковать по возможности неожиданно. Если поблизости есть люди и Вы можете рассчитывать на помощь, бейте в уязвимое место (см. рисунки) и убегайте, громко крича о помощи.

Если же полагаться на помощь нельзя, то Ваша атака должна быть непрерывной и до тех пор, пока Вы не убедитесь, что противник более не способен причинить Вам вред.

Особенно важно сохранять самообладание, если Вы подверглись нападению с применением оружия. В случае, когда преступника интересуют Ваши вещи или бумажник, гораздо разумнее будет расстаться с ними, чем пытаться оказать сопротивление.

Не сопротивляйтесь, не кричите, выполняйте все его требования. Постарайтесь заговорить с ним, попытайтесь убедить убрать оружие, хорошо рассмотрите его и запомните. И, не откладывая, обратитесь в милицию.

Следующий совет рассчитан на случай, когда Вы становитесь объектом «простой» хулиганской выходки. Здесь также не нужно вступать в полемику с обидчиком, пытаться образумить его, а тем более показывать ему Вашу готовность оказать ему должный отпор.

Не подталкивайте его напасть на Вас.

Вы должны дать понять, что сломлены его напором, и сразу же мгновенно атаковать.

Если Вам угрожают в людном месте, например в транспорте или кинотеатре, и дело обстоит так, что окружающие не замечают этого, наиболее безопасный способ привлечь их внимание — это имитировать сердечный приступ или обморок.

В случае, если нападающих несколько, самый оптимальный вариант — проявить решительность и самому атаковать наиболее активного противника.

Если Вам приходится заходить в помещение с людьми, не вызывающими Вашего доверия, Вам следует, переступив порог, сделать шаг в сторону с таким расчетом, чтобы исключить возможность внезапного нападения сзади.

Будучи раненым ночью в городе и не имея возможности вызвать помощь по телефону, Вы можете привлечь к себе внимание, разбив витрину под сигнализацией, оставаясь на месте.

Если Вас преследуют, не пытайтесь скрыться в незнакомых подъездах, дворах или переулках. Двигайтесь в направлении наиболее оживленных улиц.

При безвыходном положении спасение предпочтительнее искать в частном домовладении, причем гораздо более живой отклик Вы получите на крик: «Пожар».

— Находясь на улице, особенно в вечернее время суток, выбирайте для маршрута людные, хорошо освещенные места, даже если это удлинит Ваш путь.

— Избегайте носить меха и дорогие украшения, привлекающие внимание преступников.

— Обходите углы зданий, подъезды и подворотни на расстоянии.

— Заходя в подъезд или во двор, резко остановитесь за несколько шагов до него, тем самым Вы сможете спровоцировать вероятного преступника покинуть укрытие, избежав внезапного нападения.

— Будьте готовы использовать для самозащиты ручку, заточенный карандаш, зонтик и т. д., атакуя уязвимые зоны на лице и шее противника (см. рисунки).

— Избегайте заходить в лифт, подъезд с незнакомыми людьми.

— Если Вы все же попали в такую ситуацию, не оставайтесь к незнакомцу спиной.

— Если вы открываете дверь незнакомому человеку и находитесь в это время дома один, громко произнесите какую-нибудь фразу, дающую понять незнакомцу, что дома Вы не один.

— Открывая дверь, соблюдайте следующие меры предосторожности, исключающие внезапность нападения:

— используйте дверную цепочку, дверной глазок;

— прикрывайтесь дверью, как щитом, уперев ногу в нижний обрез двери.

— Оставляя квартиру надолго, целесообразнее оставить включенным радио, свет в одной из комнат. Хорошо завести собаку, даже карликовой породы, что нервирует, заставляет волноваться непрошеного гостя. Также неплохо оставить записку с сообщением, что Вы вернетесь через 10—15 минут.

По возможности предупредите соседей о Вашем длительном отсутствии.

— Не оставляйте ключи от квартиры в почтовом ящике, под ковриком и в других известных и доступных местах.

— Оставляя детей одних, КАТЕГОРИЧЕСКИ запретите им открывать дверь кому-бы то ни было.

— Помните, что преступники часто представляются работниками почты, газовщиками, сантехниками, работниками санэпидемстанций и т. п.

— Проведите беседу с детьми о мерах предосторожности при общении с незнакомыми людьми на улице, в общественных местах.

СТРОГО ЗАПРЕТИТЕ детям вступать в контакт с незнакомыми на улице, тем более соглашаться на предложения сходить в кино, покататься на машине, посмотреть коллекции марок и т. п.

— Обеспечьте встречу детей из школы, спортсекций, кружков и после других мероприятий.

Потребуйте от детей возвращаться домой группой, нигде не задерживаться.

И всегда, в любой ситуации будьте настороже: так как Ваше главное оружие — это готовность и решительность.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ТРЕНИРОВКА ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ

Если человек плохо управляет своими эмоциями, обладает замедленной реакцией или плохим зрительным восприятием, то в критической ситуации, когда эмоциональное напряжение достигает максимального уровня, его движения становятся скованными и плохо контролируемыми, следовательно, он не сможет действовать достаточно эффективно. Чтобы избежать подобного, старайтесь на занятиях моделировать такое внутреннее состояние, которое максимально соответствовало бы состоянию в момент реальной схватки.

Развивая зрительное восприятие, Вы сможете безошибочно ориентироваться в сложной и быстро изменяющейся обстановке при схватке с противником, а также компенсировать недостаточную скорость реакции.

Ваше внимание должно быть максимально сконцентрировано на зоне действия. Развивайте умение сосредоточиваться на больших видимых участках. Это поможет Вам мгновенно определить слабые стороны Вашего противника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ...

1. Расположитесь посередине комнаты, наметьте взглядом две точки на уровне глаз строго по бокам. Быстро вращая головой из стороны в сторону, старайтесь фиксировать взгляд на обеих точках.

2. Находясь в людном месте, старайтесь, используя периферическое зрение, наблюдать за перемещениями людей, находящихся по разным сторонам от Вас.

3. Ваш партнер стоит перед Вами и наносит удары, останавливая кулак в нескольких сантиметрах от Вашего лица. Старайтесь, не моргая, следить за движениями партнера.

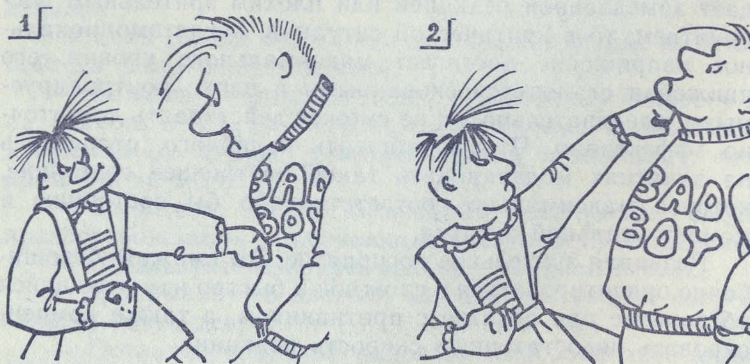
ПОМНИТЕ!

Почти любой конфликт можно урегулировать мирным путем. Хулиган, правонарушитель — все же человек, ему также свойственны слабость, жалость, притом его восприятие обострено и переменчиво. Постарайтесь найти компромисс. Ну, а если уж не получилось, руководствуйтесь нижеуказанными приемами.

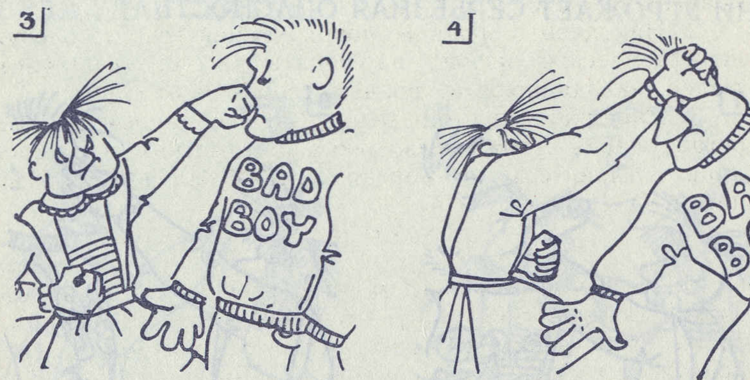
Успех оборонительных действий в уличном поединке во многом определяет момент внезапности.

Ваш первый удар должен быть нанесен без всякой подготовки, быстро и точно. Он должен шокировать противника, лишить его возможности продолжать атаку.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРЫ НАНОСЯТСЯ В УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ПО БОЛЕВЫМ ТОЧКАМ:

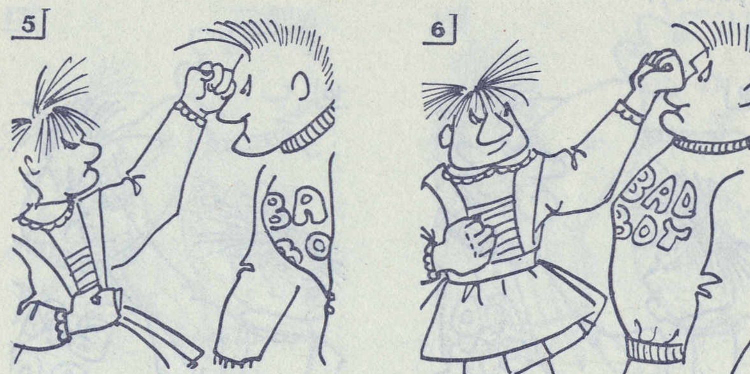


— прямой удар в солнечное сплетение (рис. 1);
— прямой удар кулаком в челюсть снизу (рис. 2);



— прямой удар кулаком в переносицу (рис. 3);

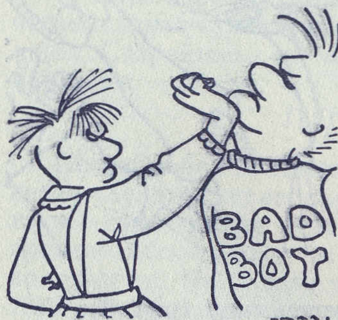
— боковой удар кулаком сбоку в голову (рис. 4);



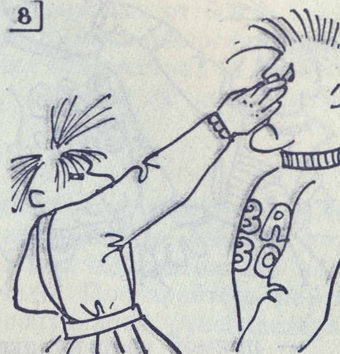
— удар кулаком сверху вниз (рис. 5, 6).

УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ И ПАЛЬЦАМИ МОГУТ НАНЕСТИ СЕРЬЕЗНУЮ ТРАВМУ ВАШЕМУ ПРОТИВНИКУ. ЗАЩИЩАЯСЬ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ ТОЛЬКО В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ УГРОЖАЕТ СЕРЬЕЗНАЯ ОПАСНОСТЬ

7

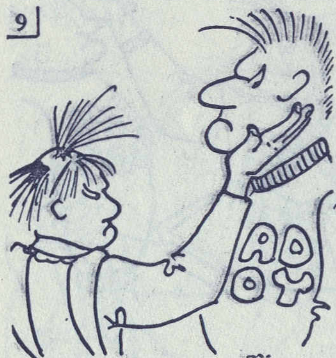


8

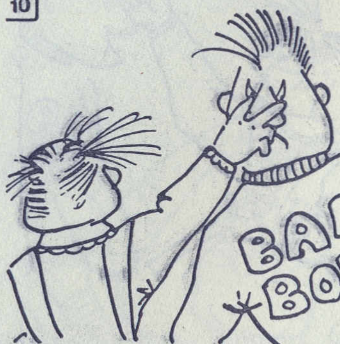


— удар основанием ладони снизу в челюсть (рис. 7);
— открытой ладонью, кончиками пальцев, в глазницу (рис. 8);

9



10



— ребром ладони сбоку в область шеи (рис. 9);

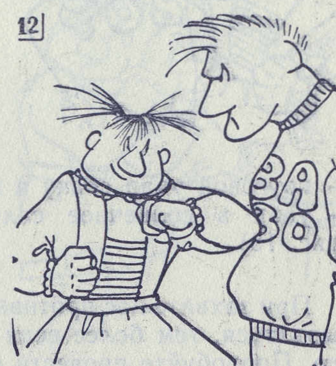
— пальцами в глаза (рис. 10);

В БЛИЖНЕМ БОЮ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ ОСТАЮТСЯ УДАРЫ ЛОКТЕМ. ЭТО ОЧЕНЬ МОЩНЫЕ УДАРЫ. ДАЖЕ, НЕ ОБЛАДАЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ, ВЫ УВЕРЕННО СМОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ НАПАДАЮЩЕГО, ПРОВЕДЯ УДАР ЛОКТЕМ:

11

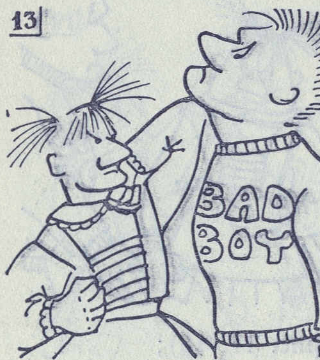


12

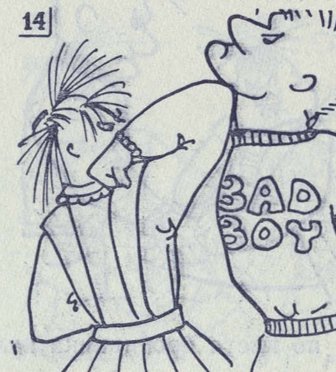


— прямой удар фалангами пальцев в горло (рис. 11).
— в живот сбоку (рис. 12);

13

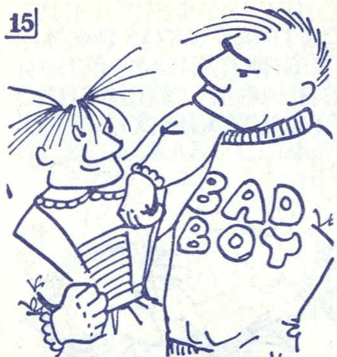


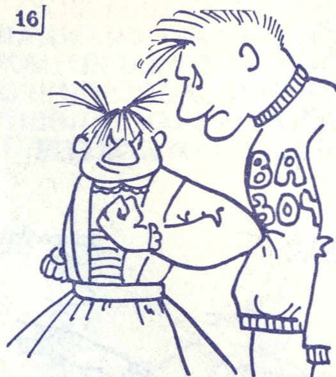
14



— снизу вверх в челюсть (рис. 13, 14);

Опасны в конфликтной ситуации захваты за кисти, предплечья, одежду, волосы. Они сковывают ваши действия, лишают возможности защищаться.





— круговой удар сбоку в голову (рис. 15);
— удар в солнечное сплетение при нападении сзади (рис. 16).

При захвате вас противником не тратьте силы, пытаясь вырваться, тем более если нападающий физически сильнее. Попробуйте провести один из приемов:

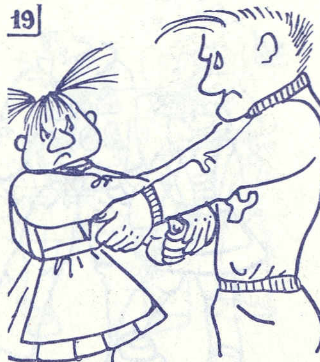
— попытайтесь освободиться от захвата, нанеся удар



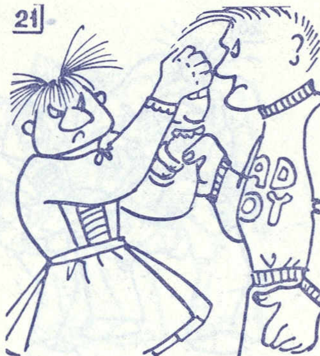


по кисти противника кулаком (рис. 17, 18);

— если противник провел захват двумя руками, используйте рычаг, усилие обеих рук, сомкнув пальцы в замок (рис. 19, 20). При этом надо помнить следующие правила: при освобождении от захвата направление вращения в сторону большого пальца кисти противника (рис. 21, 22).

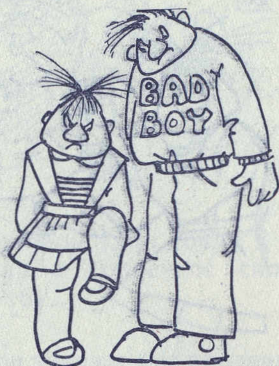


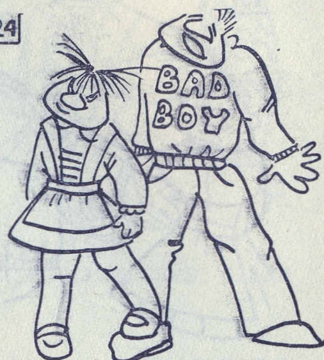




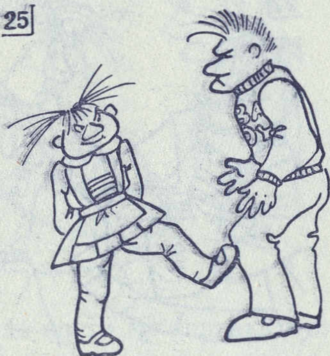


УДАРЫ НОГАМИ:





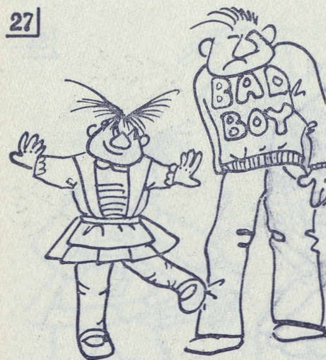
— удар ребром стопы (рис. 23, 24);





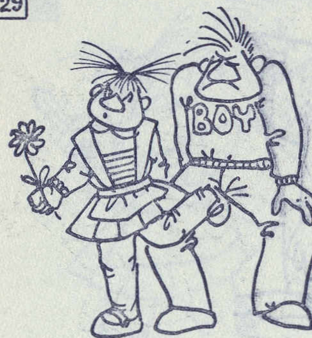
— удар в колено (рис. 25);

— удар подъемом стопы в пах (рис. 26);





— удар ребром стопы в голень (рис. 27);
— удар пяткой в колено при нападении сзади (рис. 28);

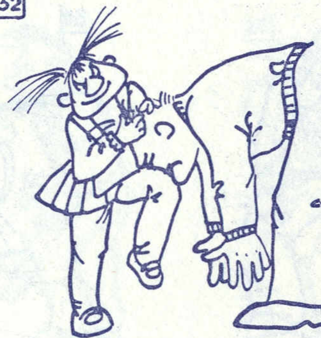




— удар пяткой в пах при нападении сзади (рис. 29);
— удар коленом в пах (рис. 30);



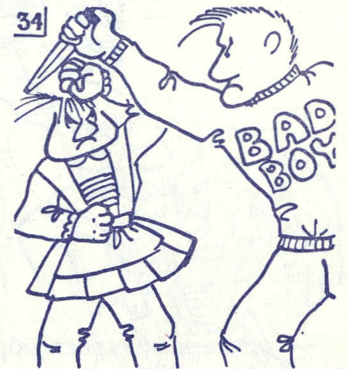
— удар коленом в живот (рис. 31)



— удар коленом в голову (рис. 32).

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ, ПАЛКОЙ:





— защита при ударе ножом снизу (рис. 33);

— защита от удара ножом сверху подставкой предплечья (рис. 34);



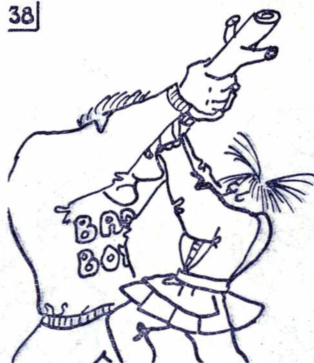


— усиленный блок двумя руками от удара ножом наотмаш (рис. 35);

— усиленный крестообразный блок от удара ножом снизу (рис. 36);



— усиленный крестообразный блок от удара ножом сверху (рис. 37);



— защита от удара сверху палкой (рис. 38).

В этом случае необходимо попытаться максимально приблизиться к противнику. При этом постарайтесь подставить предплечье не под палку, а под руки нападающего, одновременно встретить противника встречным ударом коленом в пах (рис. 38).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ КОНТРАТАКОЙ:

Познакомившись с техникой ударов, защиты, рассмотрим теперь варианты перехода от защитных действий к контратакующим.

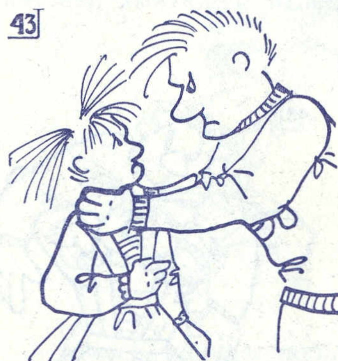








— при захвате противником сзади (рис. 39) поверх рук необходимо резко нырком подсесть, одновременно разведя локти в стороны (рис. 40). Сделать шаг влево, нанести удар локтем в солнечное сплетение (рис. 41) и завершающий удар ребром ладони в пах (рис. 42);

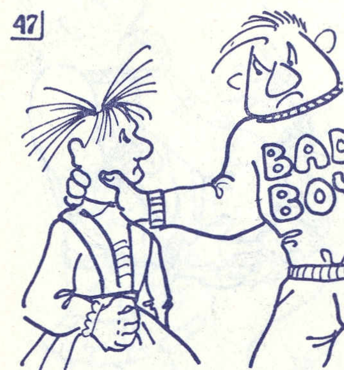






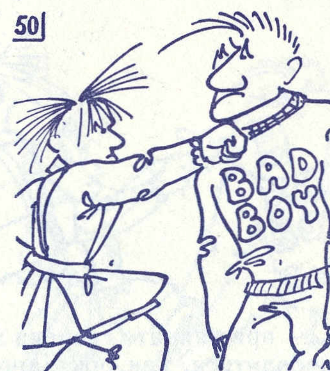


— при захвате спереди (рис. 43) левой рукой круговым движением вовнутрь (рис. 44), слегка подсев, используя рычаг и тяжесть собственного тела (рис. 45), освободиться от захвата с последующим нанесением контратакующего удара кулаком наотмашь в голову (рис. 46);



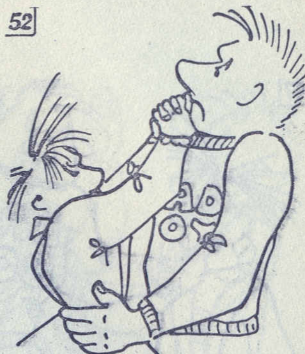






— при захвате спереди за горло (рис. 47) сделать шаг назад с одновременным разворотом в пол-оборота (рис. 48), круговым движением руки вовнутрь или наружу освободиться от захвата (рис. 49), нанести контратакующий удар кулаком в голову (рис. 50).


51

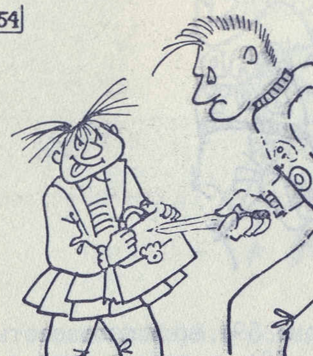

52


53

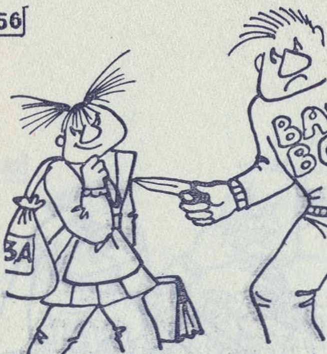
— при захвате спереди под руки (рис. 51) попытаться освободиться, как показано на (рис. 52), при невозможности — атаковать противника ударом головы в переносицу (рис. 53).

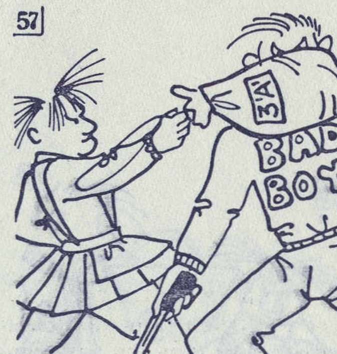
Защищаясь от нападающих, проявляйте больше активности, изобретательности, помните — любой предмет, даже самый неожиданный: ключи, расческа, зонт — могут стать оружием нападения или защиты.

РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ:


54


55

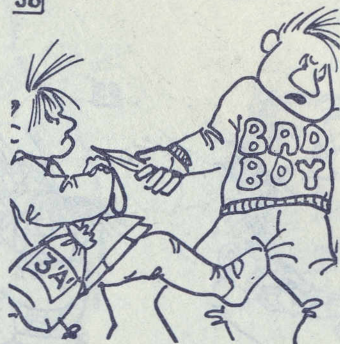

56



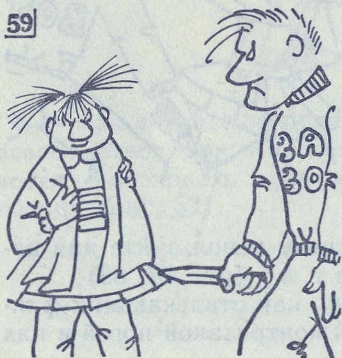
57

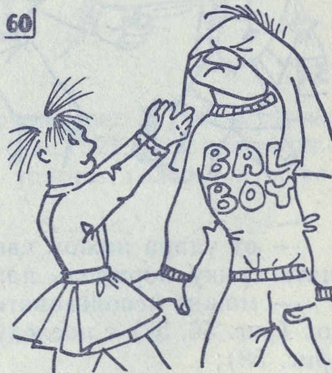
— от удара ножом сверху снизу используйте для защиты сумку, портфель, папку (и т. п.) (рис. 54, 55);

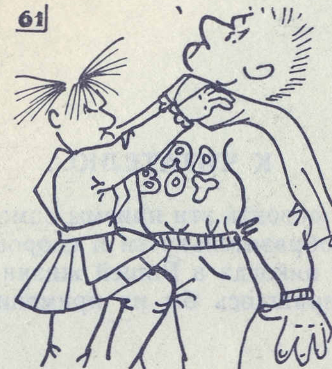
— можно использовать сумку, как отвлекающий фактор (рис. 56, 57) с последующей контратакой ногой в пах (рис. 58);



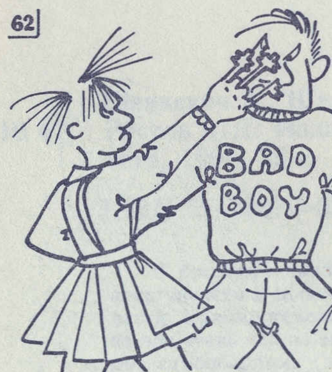
— этот же принцип защиты (рис. 59), но использовать, например, платок, шапку (рис. 60) с одновременным контратакующим ударом коленом в пах (рис. 61);

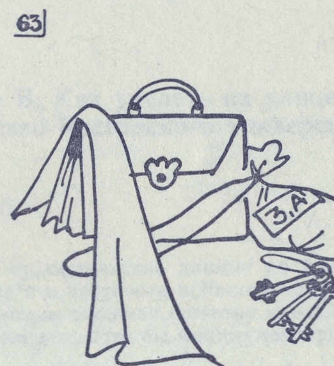






— используйте зонт, ключи, расческу, атакуя уязвимые зоны на лице и шее противника (рис. 62, 63).





К ЧИТАТЕЛЮ...

Запомнить и освоить эти приемы самозащиты несложно, минимум сообразительности и сноровки, но очень бы хотелось, чтобы никогда в Вашей жизни не возникло ситуации, когда пришлось бы их применить на практике. Удачи Вам!

АВТОРЫ

Ш 47

Шенкевич А., Шеламов В. Как уцелеть на улице? Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 1991. 32 с.

ISBN 5—7507—0598—6

В брошюре приводятся статистические данные по росту преступности в нашей стране и в частности в Ростовской области. Криминогенная обстановка сложная, поэтому каждому из нас очень важно знать и владеть хотя бы минимумом приемов самообороны.

Брошюра рассчитана на обширный круг читателей.

Ш $\frac{1203021100-003}{M175(03)-91}$ без объявления ББК 0628.32

ISBN 5—7507—0598—6

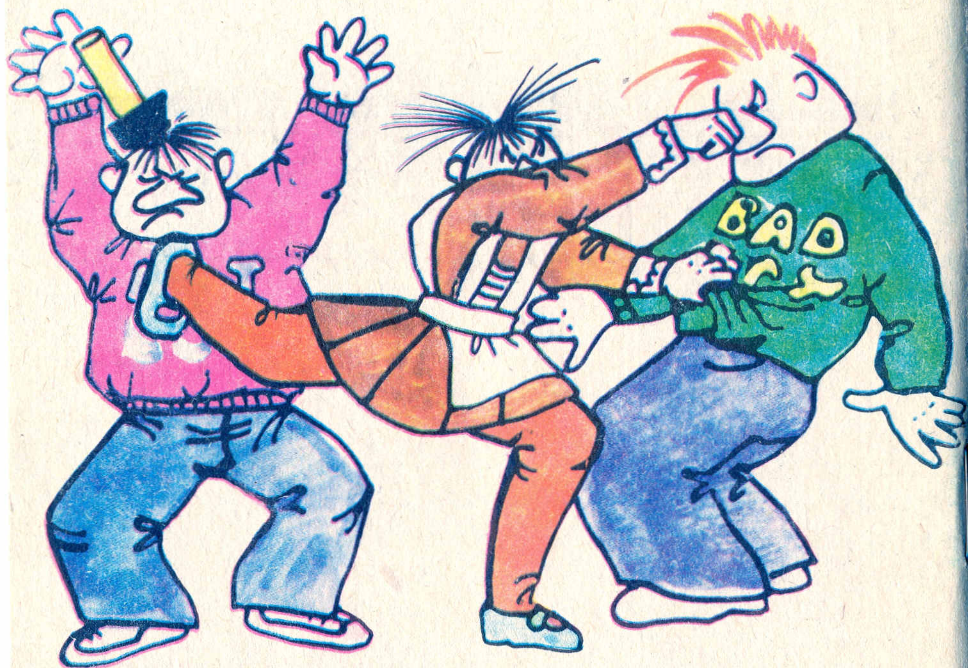
Редактор и корректор Л. Н. Черкасова
Обложка А. И. Шенкевича
Тех. редактор И. В. Бережнова

ИБ № 1839
Изд. № 3/2230. Сдано в набор 15.01.91. Подписано в печать 23.01.91. Формат 84х108/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. п. л. 1,68. Уч.-изд. л. 1,75. Усл. кр.-отт. 1,80. Тираж 100000 экз. Цена 1 р. 50 к. Заказ № 45-п.

Издательство Ростовского университета, 344006, Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, 160.

Кооператив «Полиграфист», г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57

ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ!
ДЕВУШКИ И ЮНОШИ!
ТЕТИ И ДЯДИ!



Ваша безопасность — в ваших руках!



1 р. 50 к.